

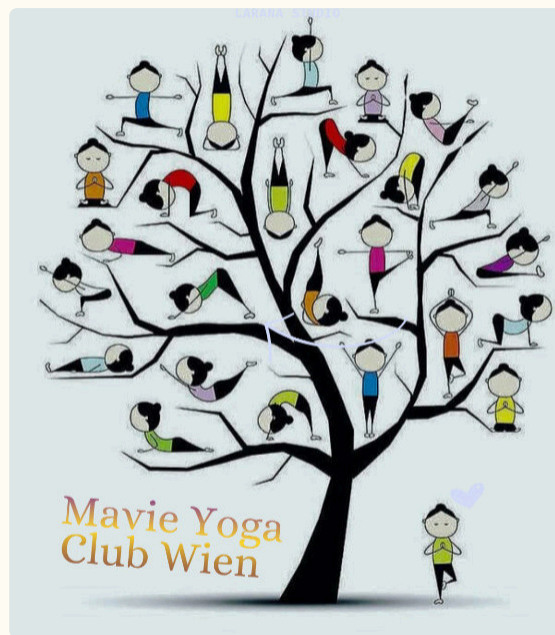


Lebensfreude

Ashtanga Yoga
Yoga Therapie

www.mavieyoga.at

Cranio Sacrale
Behandlung



"Lebensfreude", wirkt sie in uns, dann fühlt es sich an, wie eine nie untergehende Sonne am persönlichen Himmel des Lebens.

Lebensfreude - wie komm ich in meine Freude zurück, wie komm ich in diese positive Grundstimmung die inhärent in mir bleibt, auch wenn ich im Außen mit Situationen, Ereignissen konfrontiert bin, die alles andere als erfreulich sein können. Ereignisse, die oft sehr belastend sind, die einen oft gefühlt zu erdrücken erscheinen, und in denen man sich ohnmächtig und gelähmt gegenüberstehend fühlt. In solchen Situationen ist es tatsächlich so, dass man zusehen kann wie die eigene Freude, die eigene Energie aus einem rausfließt und man sich nur mehr schwer, schwach und erschöpft fühlt.

Ich beobachte, dass die Lebensfreude abnimmt, wenn der Mensch Schmerzen hat. Egal ob auf körperlicher oder emotionaler Ebene. Leiden ist ein Killer für Lebensfreude. Ich beobachte, dass Lebensfreude abnimmt,

wenn Menschen in schwieriger Situation sich allein gelassen fühlen. Niemanden mehr zum Reden haben, um sich mitteilen zu können. Ich beobachte auch, dass Lebensfreude abnimmt, wenn der Mensch keine bestehende Ressource hat; etwas, was ihm Freude bereitet. Ich beobachte auch, dass Lebensfreude schwindet, wenn Menschen den Sinn für das eigene Leben aus den Augen verlieren. Wenn plötzlich z.B. die Berufstätigkeit endet und man in die Leere fällt, oder wenn wichtige Freundschaften, Lebenspartnerschaften enden. Viele kämpfen auch mit dem Alter werden und vor allem mit der Tatsache, wie das Altwerden in unserer Gesellschaft gesehen wird. Es gibt tatsächlich viele Möglichkeiten für Menschen in die Leere zu fallen. Deswegen bin ich davon überzeugt, dass ein Ressourcenorientiertes Leben unumgänglich ist und wie wichtig es ist, sich ein ressourcenorientiertes Leben aufzubauen. Eine Ressource kann die Lebensenergie wieder hoch boostern. Man sollte sich aber schon frühzeitig um diese Ressourcen kümmern. Sich schon bevor die Lebensfreude abnimmt, gute Ressourcen aufgebaut haben. Viele Menschen leben ohne Ressource. Ganz besonders diejenigen die im Arbeitsleben stehen. Der Job nimmt dermaßen überhand, dass wenig Zeit für etwas bleibt, dass eine Ressource sein könnte. Eine Ressource ist wie ein Sparbuch. Wenn ich in der Zeit wo alles noch gut läuft mich um die eine Sache kümmere, die mich aufbaut, nährt und durch die schwierigen Zeiten bringen kann, dann habe ich richtig investiert. Viele Menschen haben keine Ressource, werden krank oder erleiden einen Schicksalsschlag und fühlen sich dann meist allein und ohne Halt dastehend. Viele Menschen fallen in solcher schwierigen Situation in eine Art Leere, in eine Depression, in eine Angst, in einen sinnentleerten Alltag. Egal was es ist und welche Situation einen auch dorthin gebracht hat. Aus so einer schwierigen Lage wieder hochzukommen ist leichter mit einer Ressource in der Hand. Wer sich in schwierigen Zeiten befindet und sich erst zu diesem Zeitpunkt nach einer Ressource beginnt umzuschauen, hat es ungleich schwerer. Oft fehlt dann die Kraft aber vor allem die Fantasie, was es denn sein könnte, was einen jetzt wieder zurück in die Lebensenergie, in die positive Grundeinstellung bringt. Man hört nur von überall: mach doch etwas Schönes!, was interessiert dich denn?, überleg dir was du gerne machen möchtest?, was deine Laune heben könnte!, denk nicht an den Schmerz dann nimmt er überhand!, mach und denk an etwas anderes! Gute Ratschläge, aber leider sehr schwer umzusetzen in schwierigen Zeiten.

In meinem Umfeld, als Betreiberin eines Yogastudios mit Cranio Sakralen Behandlungen kann ich sagen:

Die Mehrheit der Menschen die in meinem Yoga-Studio mit Yoga begonnen haben, für die ist Yoga eine Ressource geworden. Die Praktizierende können mit Schwierigkeiten im Leben, wenn sie kommen, anders umgehen. In der Cranio Sakralen Behandlung erlebe ich sehr oft Menschen, die aufgrund von seelischen und körperlichen Schmerzen mich konsultieren. In diesen Behandlungen arbeite ich vor allem an der Ursache des Schmerzes, des Leidens, aber fokussiere die Ressourcen Orientierung und deren Aufbau.

Mai/Juni Feiertage

Es gibt wieder einige Feiertage im Mai und auch im Juni.

Auch an diesen Tagen erwarten wir Dich mit Freude:

1. Mai (Freitag) 8 Uhr Mysore Klasse, 18 Uhr Yoga geführt
14. Mai (Donnerstag) 8 Uhr Mysore Klasse, 18 Uhr Yoga geführt
4. Juni (Donnerstag) 8 Uhr Mysore Klasse, 18 Uhr Yoga geführt.



Yoga Klassen Informationen



KLASSEN INFO:

Am Montag 15:15 Uhr gibt es seit ein paar Wochen eine Klasse die sich TAI CHI RELAXATION nennt. Es ist eine achtsame Klasse mit Bewegungen aus dem Yoga und mit zu Hilfenahme von Hilfsmitteln wie Yoga Sesseln. Achtsam angeleitet von ERNESTINE.

Wer Interesse an einer Teilnahme hat kann einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.

Klassen Info:

Ab Freitag 8. Mai beginnt um 19 Uhr bis 20:30 Uhr eine Klasse mit Kathi.

Kathi unterrichtet "Balance von Bewegung und Stille - Yoga & Yoga Nidra"

Davor von 17 Uhr - 18:50 Uhr wird abwechselnd Pilates 17 Uhr - 18:30 Uhr (Theresa) bzw. Ashtanga Yoga



Cranio Sakrale Behandlung - Ursachenarbeit versus Symptom Behandlung

"Den Schmerz als Symptom zu bekämpfen und nicht nach der Ursache zu fragen oder zu forschen, ist veraltet und entspricht nicht mehr dem Wissen, dass die Menschheit bereits über die Ganzheitlichkeit des menschlichen Systems besitzt." Das große Problem ist, dass unsere gesamtes Gesundheitssystem Symptom orientiert praktiziert, und nicht oder nur zum Teil bis ganz wenig an der Ursache interessiert ist."

Die Cranio Sakrale Arbeit bezieht sich auf die Ursache bzw. auf die Wurzel des Schmerzes. Wer sich auf so eine Behandlungsform einlässt, weiß, dass auch wenn die Ursache gefunden bzw. erkannt wird, der Behandlungsweg etwas länger ist. Der Heilungsprozess, der an dieser Stelle beginnt, ist ein Prozess der im System beginnt zu wirken und der nach Abschluss des Prozesses zur vollständigen Beschwerdefreiheit führt. So ein Prozess dauert und wird mit einigen Canio Sakralen Behandlungen begleitet.

Viele Menschen sind sehr schmerzempfindlich und wollen eine sofortige Schmerzbefreiung. In solchen Fällen wird vom Arzt das Symptom entweder mit Cortison Injektionen oder anderen entzündungshemmenden Substanzen behandelt. Die Folge ist, dass der Schmerz kurzzeitig nachlässt, vielleicht sogar weg ist, aber die Ursache, die diesen Schmerz im Körper ausgelöst hat, ist weiterhin unbehandelt vorhanden.

Viele Klienten kommen regelmäßig zur Cranio Behandlung. Wenn die sich im Alltag durch falsche Bewegungen verreißen oder einen Nerv einklemmen, dann ist meist in einer Behandlung das Problem gelöst. Da diese Personen in Balance, in der Zentrierung und gut durchgearbeitet sind. Wenn jemand aber jahrelang Probleme in den Körper hineingeschlichtet hat, entweder durch falsche Bewegungsabläufe oder auch falsche Gewohnheiten, zu viel nicht behandelte Stress, ein überstrapaziertes Nervensystem, keine Bewegung etc. wenn solche Menschen zur Cranio kommen, dauert die Heilung länger da es mehrere Baustellen gibt.

Die Yoga Praxis so wie sie im MAVIE YOGA CLUB WIEN unterrichtet, beobachtet und angeleitet wird, unterstützt diesen Heilungsprozess enorm.

Cranio Sakrale Behandlungen - Online

Anmeldung



Menschen sehnen sich nach Entspannung und Ruhe die anhält. Klarheit finden, die Raum für Neuorientierung bereit hält. Schmerzlinderung auf allen Ebenen. Das eindrückliche Gefühl von Frieden in sich wahrnehmen und erhalten.

All diese positiven Erlebnisse sind Resultat und Teil einer Cranio Sakralen Behandlung.

Termine entweder per Email oder Online.

<mailto:Manuela@mavieyoga.at>

Homepage:

<https://www.mavieyoga.at/craniosacral/>

BLOG zum Thema Yoga & Cranio Sakrale Behandlungen verfasst von Manuela

Der Hexenschuss

<https://www.mavieyoga.at/der-hexenschuss/>

Geschrieben von Manuela Jordan-Sima

Wenn der körperliche Schmerz eigentlich ein seelischer Schmerz ist

<https://www.mavieyoga.at/wenn-der-schmerz-tief-im-knochen-sitzt/>

Geschrieben von Manuela Jordan-Sima



Manuela
Jordan-Sima manuela@mavieyoga.at
Yoga & +43 676 56 660 28
Cranio Gentzgasse 13/1
Sakrale 1180,Wien
Therapie

Abmelden